

Obsah

Stručný průvodce obsahem	13
Úvod překladatele	14
Předmluva	16
O autorovi	24

První část

Chcete rychle pochopit, jak pracuje mozek?

Poslední novinky kognitivní vědy

1 Začněme:

Vymezení pojmů nutných k pochopení vztahu mozku a vědomí 28

- *Vztah mozku a vědomí*
- *Člověk nebo zvíře - kde je rozdíl*
- *Co je mozek-vědomí*
- *Základní principy kognitivní vědy*
- *Vědecká metoda - výstraha*
- *Výstražná značka*

2 Základní informace o mozku:

Vědomosti o hardwaru a hormonech 38

- *Dva základní znaky mozku: RAS a synapse*
- *Nervové přenašeče: abeceda osobnosti*

Druhá část

Váš osobní almanach:

Tělo je mohutně ovlivňováno vědomím

3 Jak vyjít s druhým pohlavím:

Zapojení není stejné 50

- *Nitroděložní vývoj*
- *Rozpor mezi matematickými a slovními dovednostmi*

- Vidění
- Rozdíly ve zrakovém a sluchovém vnímání
- Prostor
- Nálada
- Automatizace
- Vztahy
- Sexuální orientace
- Stárnutí obecně

4 **Stárnutí:**

*Bud' budete mozek užívat,
nebo o něj přijdete!..... 68*

- Specializace zapojení
- Nezvratné poškození
- Vyžívání mozku
- Duševní schopnosti ve stáří
- Udržování optimismu a kontroly
- Stárnutí a dieta
- Stárnutí a cvičení
- Kombinace diety a cvičení
- Stárnutí a paměť
- Doporučené vyvážené složení stravy

5 **Výživa:**

Jídlo pro tělo, palivo pro mozek 82

- Doporučený denní příjem energie
- Bulimie
- Význam tuku
- Aditivní látky
- Látková výměna
- Chemické složení těla a kontrola chuti k jídlu
- Význam sacharidů a bílkovin
- Snídaně
- Cukr a násilné chování
- Sodík
- Kojení
- Nedostatečné množství vitaminů a minerálů
- Alkohol

6 **Chemické látky a následky jejich užívání:**

Účinky látek ovlivňujících duševní procesy..... 96

- Kofein
- Marihuana
- Kokain
- Nikotin

- *Aspirin*
- *Léky na předpis*
- *Vliv různých látek na embryo*
- *Nootropika*
- *Poznámka o bolesti*
- *Spánkový cyklus*

7 Jak se dobře vyspat:

*Spánkové cykly, noční můry
a jak si zdřímnout* 108

- *Cirkadiánní rytmy*
- *Spánek a tělesná námaha*
- *Spánek a dieta*
- *Spánek a tělesná váha*
- *Vliv nedostatku spánku*
- *Spánek a léky*
- *Zdřímnutí*
- *Sny*
- *Noční můry*
- *Jak znovu usnout*
- *Spánek a stárnutí*
- *Spánkové fáze bývají uspořádány stabilně*
- *Leváctví a praváctví*

8 Všechno o mozku:

*Od leváctví a praváctví
až k bolestem hlavy* 122

- *Cvičení: tělesná aktivita*
- *Aerobická námaha*
- *Cvičení: význam správné volby*
- *Cvičení mění náladu a chuť*
- *Choroby: psychoneuroimunologie*
- *Lidé pečující o nemocné*
- *Léčebné postupy u chorob nervového systému*
- *Bolesti hlavy*

Třetí část

Mozek a vaše osobnost:

Emoce, rysy osobnosti a inteligence

9 Debata o vztahu vrozených a získaných vlastností:

Kyvadlo se vychyluje oběma směry 138

- *Děděné rysy osobnosti*
- *Genetika a nemoci*

10	Existují osobnostní rysy doopravdy?	
	<i>Model Velké pětky</i>	150
	■ <i>Velká pětka</i>	
	■ <i>Aspekty Velké pětky</i>	
	■ <i>Vzájemné vztahy versus osobní vývoj</i>	
	■ <i>Proměny v čase</i>	
	■ <i>Rozdíly mezi muži a ženami ve Velké pětce</i>	
	■ <i>Model emocí</i>	
11	Psychobiologie emocí:	
	<i>nejen hrůza a extáze.</i>	164
	■ <i>Molární přístup k emocím</i>	
	■ <i>Molekulární přístup k emocím</i>	
	■ <i>Vyhodnocovací filtr</i>	
	■ <i>Domov emocí: Tělo jako katalyzátor</i>	
	■ <i>Způsoby zvládnání situace</i>	
	■ <i>Poznámka o lhaní</i>	
12	Tři tváře inteligence:	
	<i>Proces, obsah a struktura</i>	176
	■ <i>Sternbergova definice inteligence jako procesu</i>	
	■ <i>Gardnerova definice inteligence jako obsahu</i>	
	■ <i>Eysenckova definice inteligence jako struktury</i>	
 Čtvrtá část		
	Lidé v zaměstnání:	
	<i>Využití výzkumu vztahu mozku</i>	
	<i>a vědomí ke stálému zdokonalování výkonu</i>	
13	Optimismus a obtíže:	
	<i>Rub a líc motivace</i>	190
	■ <i>Seligman: Optimismus versus beznaděj</i>	
	■ <i>Cousins: Čtyři složky odolnosti</i>	
	■ <i>Neurobiologie motivace</i>	
14	Stres a syndrom vyhoření:	
	<i>Neurobiologie motivace</i>	198
	■ <i>Stres: co je to stres a jak se ho zbavit</i>	
	■ <i>Stres a probouzecí reakce</i>	
	■ <i>Williams: Výzkum chování typu A</i>	
	■ <i>Golembiewski: Vyhoření - konečný stupeň demotivace</i>	
	■ <i>Dvě poloviny mozku</i>	
	■ <i>Testosteron a úroveň výkonu</i>	

15	Záleží na postoji:	
	<i>Postupy, které jsou prospěšnější</i>	214
	■ <i>Vnitřní posilování: zevní a niterné odměny</i>	
	■ <i>Naučený optimismus: Seligmanův model ABCDE</i>	
	■ <i>Pygmalionův efekt: Rosenthal a sebenaplňující proroctví</i>	
	■ <i>Neurolingvistické programování: Ustavení raportu</i>	
	■ <i>Hans Selye a charakterová disonance</i>	
	■ <i>Co je motivace a jak se dá zvýšit?</i>	
16	Ergonomika mozku:	
	<i>Jak uspořádat pracovní prostředí s ohledem na kvalitu a produktivitu</i>	230
	■ <i>Přestávky</i>	
	■ <i>Směny</i>	
	■ <i>Změny časových pásem</i>	
	■ <i>Zdřímnutí</i>	
	■ <i>Stres na pracovišti</i>	
	■ <i>Pět smyslů na pracovišti</i>	
17	Pět smyslů:	
	<i>Poselství, která prostřednictvím mozku ovlivňují výkon</i>	240
	■ <i>Světlo</i>	
	■ <i>Noční vidění</i>	
	■ <i>Barva</i>	
	■ <i>Vliv tvarů a designu</i>	
	■ <i>Vztah mezi zvuky a soustředěním</i>	
	■ <i>Hudba ovlivňuje náladu</i>	
	■ <i>Hluk</i>	
	■ <i>Vztah čichu k limbickému systému</i>	
	■ <i>Vliv vůní na ženy</i>	
	■ <i>Vliv vůní na spánek</i>	
	■ <i>Vliv vůní na produktivitu</i>	
	■ <i>Vliv vůní na relaxaci</i>	
	■ <i>Rozdíly mezi vnímáním chuti u mužů a žen</i>	
	■ <i>Proxemika</i>	
	■ <i>Uspořádání místnosti</i>	
	■ <i>Dotek</i>	
	■ <i>Teplota</i>	

**Vytváření nových duševních návyků:
Paměť, tvořivost a řešení problémů**

18 Ve třídě:

*Prostředky a postupy, které slouží
k získávání znalostí* 260

- *Uspořádání látky do bloků*
- *Testování jako proces učení*
- *Důvěřujte expertům*
- *Schémata*
- *Osvojte si to!*
- *Užití naučených znalostí v běžném životě*
- *Procvičování*
- *Soustředění a pozornost*
- *Vizualizace*
- *Podprahové ovlivňování*

19 Učení a dlouhodobá paměť:

Jak zlepšit paměť 272

- *Definice paměti*
- *Tři stupně tvorby paměti*
- *Nároky na údržbu*
- *Dva druhy paměťových bloků*
- *Zapamatovat si ve třech krocích*
- *Situační závislost*
- *Jak pomoci ostatním vybavit si vzpomínky*
- *Rozdíly mezi krátkodobou a dlouhodobou pamětí*

20 Všichni jsme učitelé a studenti:

Pomoc při studiu 290

- *Organizujte předem*
- *Učení rozdělte do částí*
- *Přestávky*
- *Inkubace*
- *Po výuce*
- *Kontrola*
- *Relaxace*
- *Raport*
- *Pozitivní očekávání*
- *Habituační neboli „to stačí“*
- *Budování prestiže*
- *Atmosféra*
- *Pestrost prostředí*

- *Zpětná vazba a spolužáci*
 - *Tvořivý čin*
- 21 Psychobiologie tvořivosti:**
- Péče o cenný zdroj* 308
- *Psychologie tvořivé osobnosti*
 - *Tvořivé osobnosti*
 - *Čtyři fáze tvůrčího procesu*
 - *Tvořivost a šilenství*
 - *Hodnocení tvořivosti*
- 22 Uvolněte tvořivost!**
- Odstranění překážek tvořivosti* 320
- *Všeobecné principy rozvoje tvořivosti*
 - *Překážky tvořivosti*
- 23 Jádro tvořivosti:**
- Cesta k převratným způsobům řešení problémů* 330
- *Způsoby přístupu k problémům*
 - *Druhy problémů*
 - *Popis problému*
 - *Řešení: algoritmy a heuristika*
 - *Hry a schopnost řešení problémů*
 - *Spánek, relaxace a řešení problémů*

Šestá část

Touha po poznání:

Vztah mozku a filozofie

- 24 Jak se díváme na svět:**
- Epistemologie a hledání míru* 344
- *Northrop: Zdraví jako morálka*
 - *Bartlett: Schéma jako realita*
 - *Healyová: Realita jako schéma*
 - *E-prime: Jazyk v roli obětního beránka*
 - *Pirsig: Dvacátý třetí žalm*
- 25 Posvátné systémy a měnící se paradigmata:**
- Každodenní epistemologie* 351
- *W. Stevens: Ananas*
 - *Kuhn: Posun paradigmat*
 - *Pemberton: Zdravý rozum pro přežití*
 - *Porovnání vývojových modelů*



26	Vědomí a jeho vztahy:	
	<i>Komunikace, která spojuje</i>	360
	■ <i>Umění mezilidské komunikace</i>	
	■ <i>Umění komunikace</i>	
	■ <i>Tělesné a duševní zdraví jedince, zdravé vztahy ve společenství</i>	
27	Doplnění nejnovějších poznatků:	
	<i>Další zkoumání</i>	368
	 Dodatky	 372
	Slovník užitých pojmů	383
	O CentACS	387
	Literatura	388
	Rejstřík	393